



District 3520

台北永康扶輪社  
ROTARY CLUB of TAIPEI EVER YOUNG



社刊 第一屆  
第 30 期



辦事處：台北市南京東路四段126號13樓-3 電話：(02)2578-3927羅小姐 傳真：(02)2578-2875 E-mail: [ykclub@somethingnew.com.tw](mailto:ykclub@somethingnew.com.tw)

副社社長:CP Cynthia/下屆社長:Annika/副社長:John/秘書長:John/會計長:Austin/糾察長:Alan/社刊主委:Marty/出席主委:Julie

●第一屆第三十次例會 中華民國99年03月03日

●例會時間：星期三 中午12:20~14:00

●例會地點：六福皇宮 B3 永春殿



#### 受獎記錄：

1992-1993 保羅哈里斯之友獎章  
1993-1994 永久基金捐獻人佩章  
1994-1995 保羅哈里斯之友獎章  
1995-1996 保羅哈里斯之友獎章  
1996-1997 保羅哈里斯之友獎章  
1999-2000 永久基金捐獻人佩章  
2001-2002 國際扶輪鉅額基金捐獻人  
2002-2003 保羅哈里斯之友獎章  
2002-2003 RI 四大服務獎  
2004-2005 國際扶輪鉅額基金捐獻人



■ CP Cynthia 主持 2/25 第 29 次例會

籍貫：浙江省鎮海縣  
職業分類：公關顧問  
現職：達豐公關顧問股份有限公司 董事長兼總裁  
知申豐泰傳播股份有限公司 總裁  
學歷：香港聖心書院  
美國史丹福商學研究所高階主管研習  
美國杜蘭大學企管碩士

#### 扶輪經歷：

1991-1992 RI 3480 地區台北芙蓉扶輪社創社社員  
1992-1993 RI 3480 芙蓉扶輪社副社長  
1993-1994 RI 3480 地區芙蓉扶輪社社長/RI 社長獎  
1994-1995 RI 3480 地區公關委員會委員  
1995-1996 RI 3480 地區總監特別代表  
RI 3480 地區公關委員會主委  
1995-1996 RI 3480 地區講習會委員  
RI 3480 地區社長講習會委員  
1996-1997 RI 3480 地區助理秘書  
RI 3480 地區總監特別代表  
1997-1998 RI 3480 地區海外友社出席地區年會推動主委  
1998-1999 RI 3520 地區北安扶輪社創社社長  
1999-2000 北安扶輪社第一屆社長/RI 社長獎  
2000-2001 RI 3520 地區副秘書/3520 地區公關主委  
2001-2002 RI 3520 地區第一分區助理總監  
2002-2003 RI 3520 地區社當研習會委員會副主委  
2003-2004 RI 3520 地區總監當選人  
2004-2005 RI3520 地區總監  
2005-2006 地區社員發展主委  
2006-2007 RI 公共關係資源小組副總協調人/地區擴展主委



■ 王介安總經理蒞臨主講 “口語魅力”



■ 全體社友於 2/25 第 29 次例會結束時合影

#### 扶輪四大考驗

1. 是否一切屬於真實?
2. 是否各方得到公平?
3. 能否促進親善友誼?
4. 能否兼顧彼此利益?

#### 永康扶輪四大原則

1. 待人要誠實
2. 約會要準時
3. 說話要算數
4. 承諾要兌現

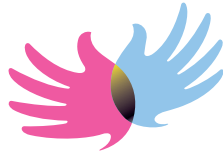
#### 永康扶輪四大要件

1. 我要增加社友人數
2. 我要從事服務計畫
3. 我要支持RI基金會
4. 我要學習扶輪領導



District 3520

台北永康扶輪社  
ROTARY CLUB of TAIPEI EVER YOUNG



社刊 第一屆  
第 30 期



## 好文分享：“為人厚道 處事精明” --何飛鵬

曾經聽過世界華人首富李嘉誠的一個故事：有一次李嘉誠宴會結束，走出飯店，伸手從口袋中掏出手帕時，一個港幣銅板掉了出來，一直滾到水溝裡，當李先生試圖去撿回銅板時，飯店的服務員快速上前，撿回銅板，擦拭乾淨後，交還給李先生。李嘉誠收回銅板，打開皮夾，拿出100元港幣，謝謝服務員的幫助。李先生拿回一個銅板，卻給了100元的小費。

對這個故事，李先生自己的解釋是：每一塊錢都有用途，不應該隨便浪費，他要撿回銅板，是要讓每一塊錢都發揮它應有的價值。而對別人的服務表示感謝，則是每一個人應有的禮貌，他給100元小費，是他對人的心意。這是兩件事，他並不是為了一個銅板，付了100元的代價。第一次聽到這個故事，雖然也聽到李先生的解釋，但其實瞭解並不深刻，只感受到這是一個超級富人的大方，非常人所能及。一直到後來李嘉誠先生購併了我所創辦的公司時，拍板前的一個插曲，讓我更深刻感受到其中的意涵。

當李先生的團隊，仔細對我們的公司做完財務及法律查核後，提出了一個購併的價金，但這個價金，與我們期待的金額落差甚大，可是我們堅持要用我們的期待金額進行交易。李先生的團隊不敢拍板，最後購併案呈給李先生決定。李先生在聽完全案後，說了一句話：「我們不只是買公司，更是買一群團隊，對人的事，就別太計較，購併案就此成交。」我事後聽到這段過程，再對照前面的故事，一切都豁然開朗，這不是富人的大方而是一個人做人做事的態度問題。

「為人厚道，處世精明」，這是另一個台灣企業家康和證券集團會長鄭世華家傳的態度，鄭世華的父親教育鄭世華，只要做到這八個字，事業就會成功。而這八個字也印證了李嘉誠做人處世的基本邏輯。鄭世華自承做事要精算每一個環節，務期效益最大化，用最少的錢賺到最大的利益。但是為人就不是這樣，要盡可能寬待每一個人，要厚道，這樣才能廣結善緣。

而李嘉誠先生的作為，正是這八個字的最佳寫照。在購併過程中，他的團隊早已從生意面進行精算，做出購併價格，這是處世與生意的精明。但李先生從為人的角度出發，他能體會未來要一起打拚的團隊的心情，他願意放棄精明的計算，以換取人的認同與共識，這是「為人厚道」的最佳註解。因為人心如水，水能載舟，永能覆舟，太過精明的計算，可以得到短期的生意，但卻無法得到雙贏與人和。「為人厚道，處世精明」，這是十分簡單而且有點八股的格言，但卻讓愚鈍的我要歷經幾次事件之後才能體會。處世精明是簡單的「獲利極大化，效益極大化」的邏輯，很容易體會，但如果只是如此，也用這種方法來對人，那可能淪於小氣刻薄，因小失大而不自知。.....資料來源 商業周刊 2009.10

### 何飛鵬小檔案

學歷：臺灣國立政治大學公共行政系畢 (1971-1975)

經歷：工商時報 記者、副主任(1978-1979年)

中國時報 財經記者、召集人 (1979-1985)

卓越雜誌 總編輯 (1985-1986年)

1987年共同創辦商業週刊雜誌、歷經總主筆、  
總編輯、社長之職 (1987-1997)

1995年共同創辦電腦家庭出版集團

1996年共同創辦城邦出版集團，擔任總經理一職

2005年7月至2007年2月擔任城邦文化出版集團執行長一職

### 感謝永康社保母PP D.K熱心提供

著作：2007年出版《自慢：社長的成長學習筆記》，工作者最基本的人生態度，成為當年度財經管理類暢銷書第一名，2009國際書展馬英九總統指定購書。

2008年出版《自慢2：主管私房學》，小職員出頭天的最佳途徑，目前累計銷售已突破十萬本，為2009國際書展馬英九總統指定購書。





District 3520

台北永康扶輪社  
ROTARY CLUB of TAIPEI EVER YOUNG



社刊 第一屆  
第 30 期



## 活力健康站：排毒功能最強的這20種食物



- 1. 地瓜 Sweet Potato**：地瓜所含的纖維質鬆軟易消化，可促進腸胃蠕動，有助排便。最棒的吃法是烤地瓜，而且連皮一起烤、一起吃掉，味道爽口甜美。
- 2. 綠豆 Mung Beans**：綠豆具清熱解毒、除濕利尿、消暑解渴的功效，多喝綠豆湯有利於排毒、消腫，不過煮的時間不宜過長，以免有機酸、維持生活素受到破壞而降低作用。
- 3. 燕麥 Oats**：燕麥能滑腸通便，促使糞便體積變大、水分增加，配合纖維促進腸胃蠕動，發揮通便排毒的作用。將蒸熟的燕麥打成汁當作飲料來喝是不錯的選擇，攪打時也可加入其他食材，如蘋果、葡萄乾，營養又能促進排便！
- 4. 薏仁 Job's tears**：薏仁可促進體內血液迴圈、水分代謝，發揮利尿消腫的效果，有助於改善水腫型肥胖。薏仁水是不錯的排毒方法，直接將薏仁用開水煮熟後，適個人口味添加少許的糖，是肌膚美白的天然保養品。
- 5. 小米 Millet**：小米不含麩質，不會刺激腸道壁，是屬於比較溫和的纖維質，容易被消化，因此適合搭配排毒餐食用。小米粥很適合排毒，有清熱利尿的功效，營養豐富，也有助於美白。
- 6. 糙米 Brown Rice**：糙米就是全米，保留米糠，有豐富的纖維，具吸水、吸脂作用及相當的飽足感，能整腸利便，有助於排毒。每天早餐一碗吃糙米粥或來一杯糙米豆漿是不錯的排毒方法。
- 7. 紅豆 Small Red Beans**：可增加腸胃蠕動，減少便秘，促進排尿。可在睡前將紅豆用電飯煲燉煮浸泡一段時間，隔天將無糖的紅豆湯水當開水喝，能有效促進排毒。
- 8. 胡蘿蔔 Carrot**：胡蘿蔔對改善便秘很有幫助，也富含β-胡蘿蔔素，可中和毒素。新鮮的胡蘿蔔排毒效果比較好，因為它能清熱解毒，潤腸通便，打成汁再加上蜂蜜、檸檬汁，既好喝又解渴，也有利排毒。
- 9. 山藥 Yam**：山藥可整頓消化系統，減少皮下脂肪沉積，避免肥胖，而且增加免疫功能。以生食排毒效果最好，可將去皮白山藥和鳳梨切小塊，一起打成汁飲用，有健胃整腸的功能。
- 10. 牛蒡 Lappa**：牛蒡可促進血液迴圈、新陳代謝，並有調整腸道功能的效果，所含的膳食纖維可以保有水分、軟化糞便，有助排毒、消除便秘。可做成牛蒡茶隨時飲用，長期服用。
- 11. 蘆筍 Asparagus**：蘆筍含多種營養素，所含的天門冬素與鉀有利尿作用，能排除體內多餘的水分，有利排毒。綠蘆筍的筍尖富含維持生活素A，料理時可將尖端微露水面，能保存最多營養素滋味又好。
- 12. 洋蔥 Onion**：洋蔥能促進腸胃蠕動，加強消化能力，且含有豐富的硫，和蛋白質結合的情形最好，對肝臟特別有益因此有助於排毒。煮一鍋以洋蔥為主的蔬菜湯，加入綠花椰菜、胡蘿蔔、芹菜等多種高纖水果蔬菜，能分解體內積累的毒素，有助排便。
- 13. 蓮藕 Lotus root**：蓮藕的利尿作用，能促進體內廢物快速排出藉此淨化血液。蓮藕冷熱食用皆宜，將蓮藕搾打成汁，可加一點蜂蜜調味直接飲用，也可以小火加溫，加一點糖，趁溫熱時喝。
- 14. 白蘿蔔 Radish**：蘿蔔有很好的利尿效果，所含的纖維素也可促進排便，利於減肥。如果想利用蘿蔔來排毒，則適合生食，建議可打成汁或以涼拌、醃漬的方式來食用。
- 15. 山茼蒿**：山茼蒿含豐富維持生活素A，可維護肝臟，有助體內毒素排出。將山茼蒿和柳丁、蕃茄、胡蘿蔔、柚子、蘋果、綜合堅果等水果蔬菜一起打成精力湯飲用是不錯的選擇。
- 16. 地瓜葉 Sweet potato's leaf**：地瓜葉纖維質地柔細、不苦澀，容易有飽足感，又能促進胃腸蠕動、預防便秘。把新鮮地瓜葉洗淨後用開水燙熟撈起，與剝碎的大蒜及少許鹽、油拌勻，就是一道美味爽口的蒜拌地瓜葉！
- 17. 蘿蔔葉 Radish's leaf**：蘿蔔葉含有豐富的維持生活素和纖維質，有促進食欲、活潑腸道的作用，也能改善便秘。將洗淨瀝乾的新鮮蘿蔔葉打成汁，再加入少許蜂蜜一起飲用，常喝可排毒和保健。
- 18. 川七**：川七葉片含有降血糖作用的成分，並能治療習慣性便秘，減少身體負擔。把川七葉、蕃茄、苜蓿芽、黃甜椒、奇異果等水果蔬菜，加上綜合堅果與少許的百香果汁或蘋果醋混合打成汁飲用。
- 19. 優格 Yo ghurt**：優格含有大量豐富的乳酸菌，可改善便秘、穩定腸胃。原本積存在腸道的毒素，也會因為乳酸菌的作用，而變得容易排出。喝優酪乳或吃優酪沙拉都是不錯的選擇，最好早餐空腹前吃，利用優格增加飽足感，減少早餐的攝食量。
- 20. 醋 Vinegar**：醋有利於人體的新陳代謝，可排出體內的酸性物質消除疲勞，還有利尿通便的效果。每天早晚用過餐後，各喝一次稀釋過的醋，適量飲用有助健康。

感謝永康社保母PP D.K熱心提供



District 3520

台北永康扶輪社  
ROTARY CLUB of TAIPEI EVER YOUNG



社刊 第一屆  
第 30 期



## 未來四周行事曆

1	2	3	4	5	6	7	3/1	幹事會議	3/25	分區社秘會	例會	3/2,3/11,3/18,3/25	
8	9	10	11	12	13	14	3/28~ 4/26	GSE來訪團 Inbound	3/20	西南社授證晚會	3/2	STAR會議	中午
15	16	17	18	19	20	21							
22	23	24	25	26	27	28					3/25	理監事會議	中午

## 02/25第二十九次例會出席率

男性社友 32 人	實到 23 人	男社友出席率 71.87%	女性社友 18 人	實到 13 人	女社友出席率 72.22%
永康社應出席例會人數共 50 人		實際出席總人數 3		第二十八次例會出席率 72.00%	

## 02/25第二十九次例會歡喜捐

CP Cynthia \$3600、PE Annika \$2000、Kevin \$1500、Grace \$2000、Coco \$1000、Lily \$1000、Power \$1000

## 國際扶輪3520地區第七分區STAR會議暨台北永康扶輪社第三十次例會議程序表

時 間	會 議 程 序	擔 任 職 務 社 友
12 : 00	註冊、聯誼、餐敘	第七分區全體社友及聯誼主委
12 : 20	提醒社友及來賓入座,會議即將開始 請將手機轉為振動	司儀:健康社 Wenchi 永康社 VP Joan
12 : 23	敲鐘宣佈開會	健康社 Star 主委 PP Trainer
12 : 25	歌唱時間	健康社歌唱主委 P Stan 永康社 PE Annika
12 : 32	介紹貴賓	司儀:健康社 Wenchi 永康社 VP Joan
12 : 35	主席致詞	健康社 Star 主委 PP Trainer
12 : 40	助理總監致詞	助理總監 CP Johnnie
12 : 45	介紹主講人	永康社 CP Cynthia
12 : 50	演講時間~ 主講人:前總監 梁吳蓓琳 PDG Pauline 講 題:「因應扶輪的未來」	
13 : 40	Q&A 時間	健康社 Star 主委 PP Trainer
13 : 45	致謝詞	永康社 Jennifer
13 : 50	贈送紀念品與社旗 主講人與八社社長及 STAR 主委合影	健康社 PP Trainer、永康社 Jennifer、六社 STAR 主委
14 : 00	敲鐘宣佈散會	永康社 Jennifer

## 七分區各社授證大會時間表:

健康社5/11(二) 晶華酒店  
南華社5/20(四) 台北花園酒店  
華麗社5/24(一) 彭園餐廳  
華樂社5/26(三) 福華飯店  
永康社6/10(四) 典華旗艦館  
西南社6/30(三) 喜來登  
華欣社7/02(五) 晶華酒店

## 永康社三月份壽星:



David 張健一